A Revista Oficial da Terapia Holística

Revista TH

Fevereiro/ Março - 2016
41ª
41

NUDEZ
SAGRADA E PROFANA

FERIADOS E CONSULTÓRIOS
COMO CONCILIAR

FLORAL AGRIMONY
E O CARNAVAL

AS MÁSCARAS DO EU

DIVINDADE INTERIOR

ÁGUA: FONTE DA ALMA

CONFLITO MENTAL

Capa: Energia
Modelo:Rilda
Arte Digital: Henrique Vieira Filho

ÍNDICE

04 O Carnaval E As Máscaras Do Eu

07 O Floral Agrímony E O Carnaval

10 Carnaval e Consultórios: Como Conciliar

12 Nudez Sagrada e Profana

15 Conflito Mental

18 A Importância Da Divindade Interior

21 Água, A Fonte da Alma

Agrimony
Modelo: Polly
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

Màscara do Eu
Modelo: Andrea
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

Água Viva
Modelo:
Amanda
Arte Digital:
Henrique Vieira
Filho

Fênix
Modelo: Andrea
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

Editorial

É com grande prazer que publicamos esta que é a **41a Edição Online da Revista TH, a Revista Oficial da Terapia Holística**.

Com a proximidade dos feriados de Carnaval, esta Edição repaginou alguns temas relacionados.

Até a polêmica exposição do corpo é pauta do Artigo **"Nudez Sagrada e Profana"**.

Os **Florais de Bach** também foram enquadrados na temática, pois o **Agrimony** é bastante indicado para o comportamento generalizado nestes períodos.

Este floral talvez até auxilie a quem precisa lidar com **"As Máscaras do Eu"**, que é mais um tópico aqui tratado.

"Feriados e Consultórios: Como Conciliar" é uma preocupação natural nestes períodos e é pauta recorrente em nossa Revista.

Certamente que esta Edição conta com temas atemporais.

O Artigo **"Conflito Mental"** apresenta o Autoconhecimento como caminho para superar este estado.

Já o tópico **"A Importância da Divindade Interior"** trata da importância de nos reconectarmos aos Arquétipos universais.

"Água, A Fonte Da Alma" nos convida a um banho de sabedoria junto à Natureza.

Nossos votos de excelentes leituras para todos !

Henrique Vieira Filho
Jornalista Responsável
MTB 0080467/SP

Edição, Diagramação, Ilustrações e Jornalista Responsável
Henrique Vieira Filho

Organização
SINTE
Sociedade Internacional de Terapia

Homepage
www.revistath.com.br

Contato
www.sinte.com.br
contato@sinte.com.br

Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística

Alameda Santos, 211 cj 1403
São Paulo - SP CEP 01419-000
(11) 3171-1913

O CARNAVAL E AS MÁSCARAS DO EU

A origem do Carnaval é milenar.

Deriva das mais variadas culturas em seus ritos primaveris, posteriormente incorporados ao calendário miscigenante e conciliador da igreja romana.

Uma das características interessantes destas manifestações é o uso das **máscaras**, que mais do escondem, igualmente expõem as tendências ocultas ávidas por se exteriorizar.

É obrigação de todo **Terapeuta Holístico** compreender a "linguagem" do inconsciente e esta passa necessariamente pelo estudo dos **símbolos e arquétipos,** o que implica em conhecer as lendas, os rituais e as manifestações culturais das mais variadas sociedades.

Neste contexto, nada mais natural que analisemos o **Carnaval**, *carnem leváre, carne levare*, ou seja, **abstenção de carne,** em analogia aos 40 dias de abstinência que se seguirão, a chamada "quaresma" da religião católica, período que se atribui ao de Jesus de Nazaré, em preparação ao seu enfrentamento às tentações.

A chamada “Quarta-Feira de Cinzas” nasce do ritual de sinalizar com cinzas a testa dos fiéis que se preparam para jejuar, lembrando-os de que tudo é transitório e que devemos retornar ao “pó” original.

Os ritos de final de inverno, início de primavera (esperança e renascimento após um longo e difícil período...) correspondia ao mês de dezembro (porção Norte de nosso planeta...).

Outrossim, com a inclusão de dois novos meses em homenagem aos imperadores (Julho - Júlio Cezar e Agosto - Cezar Augusto...), somado à conveniência política de vincular à quaresma, **os festejos se transferiram para fevereiro, perdendo sua característica de comemoração ao ano novo.**

Das várias divindades “pagãs” relacionadas aos rituais da primavera, a que melhor se adequada ao atual espírito carnavalesco é **Baco** (Dioníso),

Ele é o deus do **paroxismo**, ou seja, ele conduz a conhecer nosso lado oculto, simplesmente vivenciando-o...

E é exatamente isto que muitos fazem neste período.

Saciando desejos ocultos e reprimidos, não raro, envolvendo libertinagem, violência e várias formas contrárias aos valores estabelecidos pela classe dominante.

Trata-se de uma **catarse coletiva**, uma “válvula de escape”, sob relativa tolerância da sociedade, visto que são manifestações limitadas no tempo e espaço.

Certos historiadores associam o uso de **máscaras e fantasias** como forma de ocultarem as verdadeiras identidades.

Desta forma, evitam represárias após findo o período de inversão de valores, onde escravos se faziam de senhores e a oposição criticava a situação.

Do ponto de vista **simbólico**, esta tradição tem raízes bem mais profundas e atemporais.

Ao invés de ocultar, as máscaras servem justamente para despertar em quem as usa, as características ocultas e que são tradicionalmente atribuidas ao ser personificado.

Ritualisticamente, nas mais variadas culturas, o uso de uma máscara precede a intensas preparações.

Eram jejuns, rezas, meditações, objetivando que os atributos evocados não venham a sobrepujar o “eu” do usuário.

Modernamente, a **Psicoterapia Junguiana** preconiza que é salutar que utilizemos de várias “máscaras”, várias **“personas”** as quais evidenciam e/ou inibem certas características pessoais, de forma a que nos adaptemos aos vários papéis que desempenhamos na sociedade.

Sempre devemos observar que nosso “eu”, nosso **“Self”** é muito mais do que uma ou mesmo que a soma de nossas “personas”.

Identificar-se exclusivamente com uma de nossas “máscaras” é limitar nosso desenvolvimento e bloquear nossa auto-realização.

A **Terapia Holística** nos auxilia a (re)conhecer a vasta gama de “máscaras” que assumimos, a “pulsar” entre elas, de acordo com as necessidades e a compreender-nos como sendo muito além do que os papéis que exercemos na sociedade.

Eis alguns exemplos típicos, com os quais certamente, todos já nos deparamos:

Todo mundo deve ter conhecido alguém que vista **a "máscara" de MÃE, 24 horas por dia**...

É mãe dos seus filhos (tudo bem...), é "mãe" do seu marido, ou namorado (hum....), "mãe" de seus colegas de trabalho (opa...).

Claro que tal fixação resultará em sérios problemas nas situações em que as "personas" de amante e de amiga seriam bem mais felizes...

Imagine também a figura do **"militar"**, que assim age com seus subordinados no quartel, mas que da mesma forma continua fora do expediente, distribuindo suas ordens ao cônjuge, filhos, amigos...

Ou, como autocrítica sadia a nós mesmos:

Aqueles que são **Terapeutas Holísticos** dentro e fora do consultório, seja com **Clientes** ou não, e ficam analizando a todas pessoas que encontram...

Identificar-se com apenas uma de nossas "personas" é uma fuga de nosso verdadeiro "eu".

As máscaras são simbolos de identificação.

Por apropriação "mágica", seja na aparência e/ou comportamento e poderes, o usuário desperta de si as características que projetava na figura representada.

Ferramenta de adaptação, recurso de defesa psíquica, todos nos mascaramos em nosso dia-a-dia e o único e verdadeiro risco é o de se apegar aos papéis que exercemos.

Temos que sempre lembrar que **somos atores de uma obra bem mais vasta: a nossa jornada de autoconhecimento.**

Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001,

é autor de diversos livros da profissão, ministra aulas na **CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística**.

contato@sinte.com.br (11) 3171-1913

O CARNAVAL E O FLORAL AGRIMONY

Uma das características dos festejos do Carnaval é a "fuga": excessos, fantasias, enfim, distrações que temporariamente nos desconectam de nós mesmos.

Esta é uma situação típica na qual o **Floral de Bach Agrimony** atua com grande eficácia.

Essências Florais de Bach são compostas pela "energia" de flores, cada qual, específica para um quadro emocional pré-determinado, auxiliando a compreender o momento e aprender com o processo.

Em nosso mundo psíquico, uma emoção, sentimento, lembrança, a princípio, consciente, pode ser relegados a um "segundo plano", ao inconsciente, enquanto nossa atenção é mantida em outra pauta...

Muitas vezes, isso decorre de uma DEFESA "automática", que à semelhança de como nosso "sistema imunológico" age no físico, os **SISTEMAS DE DEFESA psíquica** atuam "protegendo" nosso consciente daquilo em que ele, em tese, não está apto a lidar.

O período de Carnaval é particularmente estimulante para a **defesa psíquica denominada de "regressão"**: é como "voltar a ser criança", lidando de forma "infantil" com as ocorrências, utilizando artifícios para "fugir" de lidar com a situação, procurando distrair-se com algo lúdico...

Não raro esta "fuga" é amparada por vários tipos de excessos, sejam sexuais, vícios (bebida, cigarro, drogas...) e até atividades físicas extremas.

Claro, à primeira vista, parece algo bom; porém, tudo que é a menos, ou em demasia, sai do ponto de equilíbrio e passa a surtir efeito contrário:

O esforço energético / corpóreo / psíquico de "forçar" informações a permanecerem inconscientes é demasiado.

Disto resultam tanto efeitos subjetivos, como insatisfação, ansiedade, infelicidade, etc, até mesmo, sintomas físicos dos mais simples até os mais graves.

Para trazer de volta à dura realidade, compreendê-la e enfrentá-la, existe o **floral Agrimony** (Agrimônia, *Agrimonia eupatoria*).

Florais de Bach
Fotografia: Henrique Vieira Filho

Seu nome vem do latim *acre* ou *agri* que significa ácido, azedo, camponês, rude, violento.

Possui a mesma raiz de agredir, agressão.

Eupatoria, do grego *eupatórion* e do latim *eupatorium*, tem a ver com **eupatia** (resignação, paciência).

Esta nominação se deve ao rei Mitridates Eupátor, que introduziu oficialmente o uso terapêutico dessa planta.

Seu sobrenome significa "de bom nascimento, de pai ilustre".

Isto traz uma situação de convivência de opostos no nome dessa planta que encontra **sincronicidade** com a aplicação de seu floral.

É útil para aqueles que **disfarçam seus tormentos** sob a forma de bom humor, dissimulação, muitas vezes necessitando de estímulos excitantes variados, tais como festas, bebidas, tóxicos, etc., para que consigam dissimular seu verdadeiro estado.

O tipo Agrimony de Bach atua de forma semelhante, uma vez que dissimula aquilo que realmente sente, ao manter na superfície uma aparência de que está tudo bem.

A planta Agrimoni possui um vivaz cor verde, representativa da bílis, da raiva e do Movimento Chinês Madeira (associado à extroversão).

É tão forte que, na antiguidade, seu pigmento era usado para tingir lãs e peles, disfarçando a verdadeira natureza da roupa.

Estudo sobre o quadro: A Procissão Triunfal de Baco, de autoria de MAARTEN VAN HEEMSKERK. Arte Digital: Henrique Vieira Filho

Costuma nascer à beira de estradas e possui frutos que, tal qual a **Bardana**, com a qual é comumente confundida, tem muitos ganchos que aderem às roupas dos transeuntes.

Isso reflete, mais uma vez, as características de personalidade às quais o seu floral se adequa.

Trata-se da pessoa muito sociável e que evita ficar só, para que não tenha chance de pensar profundamente em si mesmo e assim contatar seus tormentos interiores.

Citada nos escritos de Plinio e Dioscórides ("Eupatoria dos Gregos"), essa planta era **dedicada a Atenas** (Minerva), deusa da vitória pela sabedoria e pela verdade.

Nascida de uma machadada na fronte de Zeus (Júpiter), essa deusa simboliza o resultado da intervenção social na consciência individual:

"...a síntese pela reflexão...

a inteligência socializada...".

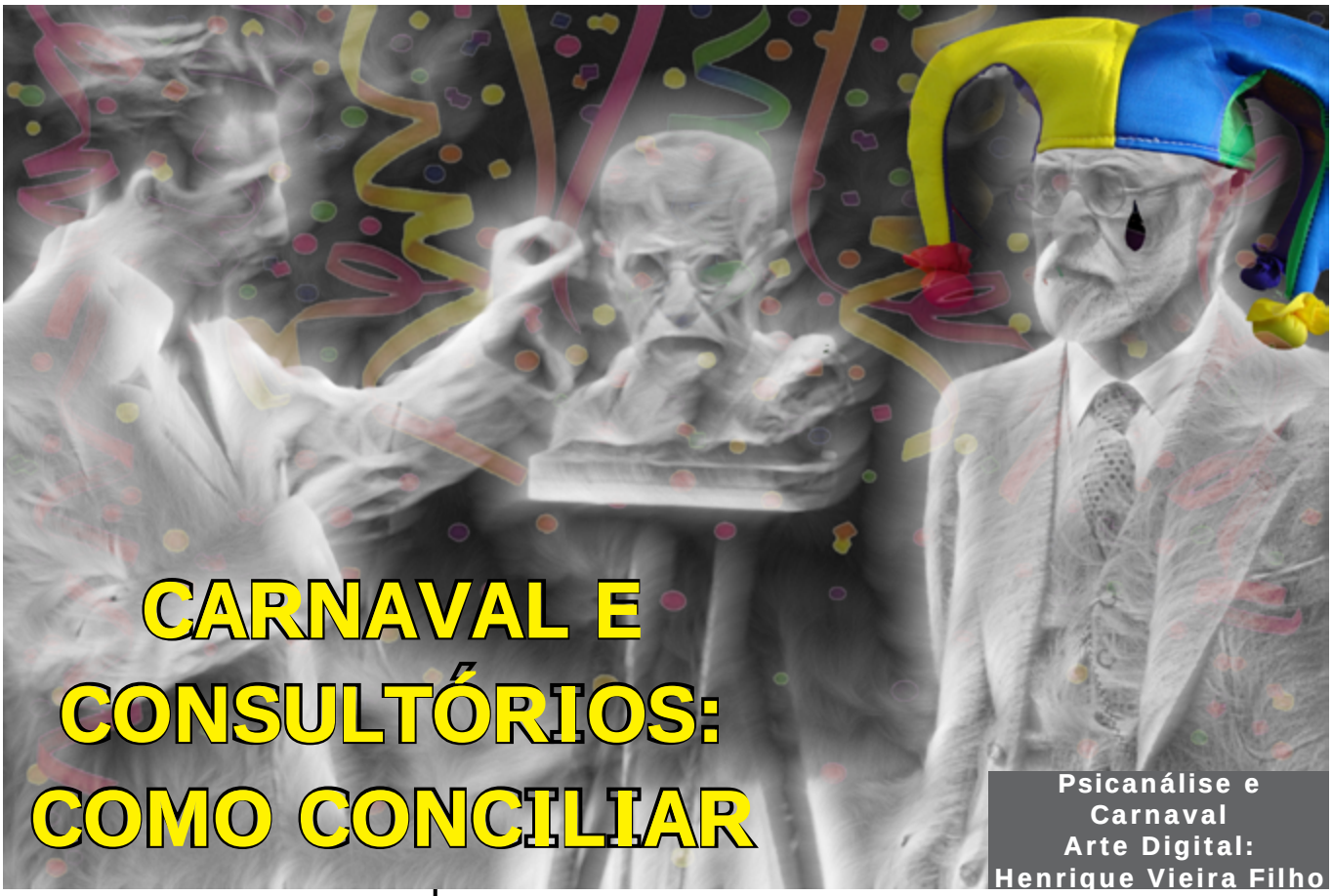
Em seu escudo está a cabeça da **Medusa, espelho da verdade**, que mostra aos seus adversários as suas verdadeiras imagens.

Esta é mais uma **sincronicidade** com o tipo Agrimony de Bach, que **tem que enxergar a sua verdadeira face,** tomar contato com a sua realidade interior, digerir-la, assimilá-la e aprender a usar seu potencial não só em superficialidades, mas também **nas profundidades de si mesmo para a expansão do verdadeiro eu.**

Este artigo baseou-se no livro:

Florais de Bach Uma Visão Mitológica, Etimológica e Arquetípica
Autor: **Henrique Vieira Filho** - Terapeuta Holístico - CRT 21001
Editora Pensamento

Que pode ser adquirido nas melhores livrarias, além de, via postal, em www.livroteca.com.br.



CARNAVAL E CONSULTÓRIOS: COMO CONCILIAR

Psicanálise e Carnaval
Arte Digital: Henrique Vieira Filho

Os feriados são de dupla interpretação para os profissionais...

Os assalariados, pulam felizes, já que não trabalham e ainda assim, recebem...

Já os patrões, profissionais liberais e autônomos em geral, sentem-se prejudicados, pois deixam de receber seus Clientes e, por consequência, tem que lidar com esta redução de sua justa receita.

O **Marketing, que é A Arte de Atrair, Conquistar, Manter e Encantar sua Clientela**, nos traz o conceito denominado **PERECIBILIDADE:**

Mmuitos tipos de produtos podem ser armazenados e acumulados para consumo posterior, caso a demanda caia, sem alteração significativa de seu valor (às vezes, até aumenta de preço com o tempo...).

Em contraponto, a **prestação de serviços** (que é o caso da **Terapia Holística**...) tem seu valor gerado no ato de sua prestação, "desaparecendo", quando, por exemplo, o **Cliente** faltar (que é o que comumente acontece nos períodos de "feriados"...).

Não há como "armazenar" atendimentos para consumo posterior, já que exigem tempo e presença do profissional...

Isto implica também que, mesmo na hipótese de grande procura, existe a limitação física quanto à quantidade de atendimentos possíveis.

Existe alguns procedimentos adotáveis que diminuem as sequelas para os casos onde o Cliente falta às consultas.

É perfeitamente ético, desde que previamente acordado entre as partes, que o profissional seja remunerado neste casos.

No caso da **Psicanálise**, é procedimento padrão.

Afinal, faltar às consultas pode ser uma resistência a certas etapas da terapia e se as ausências não fossem sequer cobradas, funcionaria como um estímulo para que isso se ampliasse.

Já na **Terapia em Estética**, existe uma certa tradição à condescendência quanto a isso.

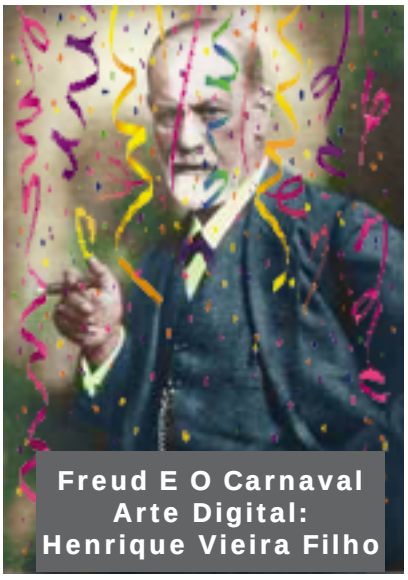
O **SINTE – SINDICATO DOS TERAPEUTAS** possui modelos de contratos, onde se estabelecem as regras que podem ser tantos extremas ("faltou, pagou"), quanto "meio termo" (define-se as condições para que as faltas sejam ou não cobradas).

Outra alternativa interessante para manter receitas durantes os períodos de feriados é de ministrar CURSOS nestas datas, aproveitando justamente que os demais profissionais ("alunos" potenciais...) estarão com tempo livre (feriados => sem atendimento de consultório...) e poderão aproveitar o momento para reciclar seus conhecimentos.

O caso real a seguir refere-se ao Carnaval, mas igualmente pode ser transposto aos demais feriados.

Contando "causos":

Muitos colegas "desperdiçam" o Carnaval...



Freud E O Carnaval
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

Já por vários anos tive bons retornos nestes períodos, organizando **"cursos rápidos"** para grupos originários de outros Estados, que aproveitavam para viajar e se reciclar nestes momentos de pouco movimento em seus consultórios.

Também já auferi bons rendimentos (além de hospedagem "cinco estrelas") organizando **atividades terapêuticas em grupos a hóspedes de hotéis** de luxo, mais interessados em suas qualidades de vida do que em exercitar-se com as danças carnavalescas.

Este artigo baseou-se no livro:

Marketing Para Consultórios De Terapia Holística - Autor: **Henrique Vieira Filho** - Terapeuta Holístico - CRT 21001

Que pode ser adquirido nas melhores livrarias, além de, via postal, em www.livroteca.com.br.

NUDEZ PROFANA E SAGRADA

Nestas épocas de festas carnavalescas, o que mais se depara nos meios de comunicação visual é o nú.

Seja admiração, seja repulsa, fato é que poucos conseguem ficar indiferentes perante a imagem de um corpo desnudo.

Em termos universais, a nudez ora representa a vergonha, a sensualidade, ora simboliza o despojamento, a pureza.

De qualquer modo, o **lidar com o corpo é fundamental para a Terapia Holística e para a ampliação do autoconhecimento**.

Em termos de consultório, o Profissional deve saber adaptar-se ao nível de pudor (ou despudor...) de cada **Cliente**, atendendo a todos, com a mesma dedicação e modificando as técnicas, se for o caso.

Observem que a pessoa atendida tem total direito aos seus pudores e deve ser respeitada integralmente em seus limites.

Já o **Terapeuta Holístico tem a obrigação** quase inversa, ou seja, **superar seus pudores, seus preconceitos, seus traumas e lidar com aceitação imparcial e integral de seus Clientes**, o que implica, é claro, em saber lidar com o corpo (o seu próprio e, por consequência, o de qualquer pessoa que atender).

Existe uma infinidade de técnicas que podem ser aplicadas com o Cliente totalmente vestido, o que garante que sempre teremos condições de bem atender, independente do grau de desinibição de cada indivíduo e de cada momento.

Outrossim, várias abordagens de toque são mais eficazes se houver contato direto com a pele.

Qualquer pessoa que já tenha trabalhado em tonificar ou relaxar um agrupamento muscular, ou mesmo em técnicas de abordagens estéticas, como a drenagem, bem sabe que por sobre a roupa é muito mais difícil, até mesmo, inviável.

Existe abordagens que são bastante “invasivas”, como é o caso da **Terapia Tântrica**.

Já para a **Psicoterapia nas linhas reichianas e bionergéticas, a terapia corporal** é justamente o meio de acessar o inconsciente, despertando via toque, as emoções e lembranças reprimidas.

E, quando se trata de aflorar emoções, o toque direto na pele e a nudez relativa facilitam e muito a evolução da terapia.

Tanto do ponto de vista da “energia”, quanto do simbolismo, a roupa atua como uma “armadura”, “protegendo” a pessoa do contato direto com a realidade.

Como toda forma de defesa, a princípio, é benéfica, porém, em caso de excesso, atrapalha o indivíduo de conectar consigo mesmo.

Além da facilitação técnica, o contato direto com a pele, o “desnudar-se” também atua como **reforço simbólico para a autoaceitação** e quanto a estar receptivo, “desarmado” para bem receber o material psíquico reprimido.

Atendo tanto Clientes de nível extremo de pudor, quanto outros sem dificuldades em expor o corpo e em receber toque...

Claro, essas características por si só indiciam muito sobre o tipo de (pré ?) conceitos adquiridos desde a infância, bem como possíveis traumas sofridos.

É fato que os indivíduos abertos ao contato físico aparentam maior velocidade em sua jornada ao **autoconhecimento**.

Também constato que, conforme o grau de **autoaceitação** evolui, as pessoas ficam mais receptivas aos trabalhos corporais, o que possibilita a inclusão continuada de técnicas que envolvam a arte de tocar.

Seja como for, a nudez relativa, seja "profana" ou "sagrada", é parte integrante dos desafios da **transferência e contra-transferência** em nossos atendimentos.

Como exemplos, a seguir, dois casos reais...

Em um deles, a nudez e a sensualidade eram utilizadas inconscientemente (algumas vezes, conscientemente...) pela Cliente, como **forma de inviabilizar o contato com sua "criança interior"**.

Devido à natural dificuldade em retomar contato com os traumas sofridos neste período de sua vida, sempre que tais questões eram evocadas em terapia, automaticamente **a máscara de fêmea adulta se fazia presente e, por meio de sedução, afastava a atenção para longe de seu lado infantil**.

Esta Cliente contou que já inviabilizou a terapia com outros profissionais, que não souberam lidar com a contra-transferência e sucumbiram.

Uma vez conscientizada a defesa, com a colaboração cada vez maior da Cliente, a criança interior fez-se exterior em vários atendimentos, o que aprofundou e muito a jornada em busca de si mesma.

Neste segundo exemplo, **a Cliente manifestava total aversão ao contato físico ou à exposição do corpo**.

Foram meses de conquistas de confiança mútua, até ser possível a introdução de trabalhos corporais.

Somente com o toque ocorreu a verbalização de um grande trauma de continuados abusos sexuais durante a infância.

O trabalho corporal gerou catarses emocionais.

Começou com explosões manifestas de tristezas, que evoluiram para raiva, até disponibilizar energia suficiente para desencadear mudanças em seu modo de vida.

Nudez Sagrada
Modelo: Nathara
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

A nudez relativa, o ser tocada, na segurança de um contexto terapêutico, **catalizou a autoaceitação e abriu caminho para a compreensão e aceitação dos traumas.**

Certamente que os resultados que aqui relato poderiam ser atingidos por outros caminhos.

Outrossim, tenho a convicção pessoal que sem o **benefício do toque**, seriam necessários muitos anos até chegarmos a este nível de **autoconhecimento e maximização de potenciais**.

Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001,

é autor de diversos livros da profissão, ministra aulas na **CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística**.

contato@sinte.com.br (11) 3171-1913

Conflito Interior
Modelo: Andrea
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

CONFLITO MENTAL

O conflito mental pode ser definido como sendo um estado de consciência que incomoda devido ao entrechoque entre os pendores opostos e os pensamentos repetitivos.

É encontrado em grau variável em qualquer ser humano.

O autoconhecimento é a base para o enfrentamento dessas tendências de pensamentos repetitivos que frequentemente ocorrem em nossa vida.

A conquista do autoconhecimento conduz à bons pensamentos, ações, afetos e palavras.

O elemento principal e que se requer para conquistar com este domínio, é o hábito de acostumar-se a enfrentar e superar os pendores opostos e os pensamentos repetitivos.

Para Magalhães (1997) :

"Se esses conflitos adquirem uma dimensão perturbadora, a terapia se torna recomendável.

Dificilmente ela conseguirá saná-los totalmente, mas pode reduzi-los a uma dimensão suportável [...], se não são tão graves a evolução consciente irá dissolvê-los." (1)

Sigmund Freud (1856-1939) dividiu a mente humana nas estruturas id (inconsciente), ego (realidade) e superego (consciente), assumindo que cada uma seria responsável por algum aspecto da personalidade.

Carl Gustav Jung (1875-1961) afirma va que o comportamento humano reflete os conflitos da história racial, seus objetivos e aspirações.

Aquele que busca o autoconhecimento também alcança as mais difíceis vitórias sobre os sentimentos, as emoções, as contrariedades e as privações.

O contato com o outro ajuda muito a conhecer a si mesmo para compreender deficiências e o modo de aperfeiçoá-las.

Só desenvolvendo a nossa vida em meio a sociedade é que podemos mensurar as nossas capacidades e incapacidades de solucionar os conflitos mentais e existenciais.

Empédocles, filósofo grego, afirmava no sec. V a.C.:

"Se você exige só obediência, então você juntará em volta de si mesmo somente bobos."

E arrematava brilhantemente:

"O conhecimento é: contato, acordo e afinidade do semelhante com o semelhante. É pelo fogo em nós que conhecemos o fogo."

A faculdade de observar-se nos chega por meio do movimento da consciência sobre si mesmo, examinando o conteúdo do nosso autoconhecimento que constitui o nosso saber.

Com efeito, o principal propósito dentro de cada um de nós é o de nos livrar dos conflitos que carregamos.

Entretanto, somos o resultado de uma multiplicidade de mudanças e carregamos a herança da humanidade, identificando nosso pensamento com o pensamento do outro, causando com o passar dos anos, uma imensa e pesada sobrecarga.

Os conflitos existenciais também fazem parte da nossa vida e exigem que sejamos capazes de enfrenta-los.

Para Cymrot (2003):

"Há pessoas que necessitam de estímulos constantes para preencher o sentimento de vazio existencial, apresentam dificuldades de atenção, de notação, de concentração.

Elas têm respostas para tudo, mas não têm perguntas, carecem de um diálogo interior.

Julgam rapidamente os outros, e se julgam muito lentamente, quando o fazem." (2)

Reflita e observe se há necessidade de censurar o mundo e o outro indefinitivamente.

Mude sua postura consciente. Desenvolva sua observação e percepção, não seja inflexível com o que não está dando certo, não seja resistente às mudanças naturais, livre-se disso. Em seguida, amplie seu autoconhecimento com esses princípios, e quando possível, use-os como medida padrão ou como simples medida de qualidade que você carrega dentro de si mesmo.

De acordo com Price (1998) “No conflito mental a mente está dividida contra si própria, e torna-se um campo de batalha de opiniões ou desejos opostos.

A mente conflituada é caracterizada por relações não só de diferença e divergência, mas de disputa e confronto. [...] Pode-se perceber uma figura externa de modo ambivalente como amiga e como inimiga, algo como uma mudança de configuração entre os dois aspectos conforme a atitude de alguém se alterna entre amor e ódio.” (3)

Nos processos de afetos mentais, o nosso corpo físico e o nosso comportamento estão ligados à realização de uma pulsão que, se reprimida, transforma-se em angústia ou leva à manifestação de distúrbio emocional cuja característica principal é a ansiedade.
Conforme Ratey (2002) o cérebro humano necessita e quer interagir com outras pessoas. Anseia por amar e trabalhar para manter uma relação primária.

Na verdade, tanto quanto os indivíduos devem estar aptos a lutar ou fugir, eles necessitam igualmente de sociabilidade, a qual é necessária à sobrevivência humana.

Os adultos que se isolam do mundo são os mais propensos a morrer em idades comparativamente prematuras. Temos uma dependência central dos outros. Estamos programados para viver em grupo. (4)

O autoconhecimento conduz a adaptação do ser humano ao seu grupo onde se autoproduz e autorregula, sempre mantendo ação mútua entre duas ou mais coisas, ou duas ou mais pessoas.

(1) MAGALHÃES Luciano Alves. Lampejos-Um ensaio sobre o método quadrifocal para a expansão da consciência. Oficina de Arte e Prosa. Belo Horizonte – MG. 1997. Pg 154
(2)CYMROT Paulina. Ninguém escapa de si mesmo: Psicanálise com humor. Casa do Psicólogo. São Paulo-SP.2003. Pg 216
(3) PRICE A. W. Conflito Mental. Ed. Papirus. Campinas-SP. 1998. Pg 18.
(4) RATEY. John J. O Cérebro um Guia para o Usuário. Ed. Objetiva. Rio de Janeiro-RJ. 2002. Pg. 368.

Raimundo Amim Lima Haddad - CRT 38326 - Terapeuta Holístico, trabalha com Reiki, Calatonia, I Ching, Florais, Terapia Corporal e Fitoterapia, dentre outras técnicas.

amimhaddad@amimhaddad.com

Fênix
Modelo: Andrea
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

A IMPORTÂNCIA DA DIVINDADE INTERIOR

Acredito que na Terapia, em nossos consultórios, devemos ajudar nosso cliente a ter contato com seu íntimo, entender as frustrações e se posicionar a cerca delas, de que terá adversidades..

... mas que a forma como ele lida com elas e as supera que ditará muito mais na vida e evolução dele como ser Humano, do que a frustração em si.

Não somos, desde cedo, familiarizados com nosso intimo.

Pelo contrário, aprendemos a projetar nossa frustração para fora, quando na verdade, deveríamos investigar a fundo toda essa gama de sentimentos e frustrações.

O que importa no final, para as mais diversas situações, é nossa cautela ao lidar com as situações adversas.

Raramente, sondamos nosso próprio íntimo a fim de procurar a causa dessa adversidade.

Esta é a razão pela qual a **Psicoterapia** é tão importante para todos os **Terapeutas.**

Com ela, teremos as ferramentas necessárias para o auxílio junto a nossos Clientes.

Nosso pensamento não é regido exclusivamente pela lógica ou razão...

Ainda temos fragmentos de uma maneira mágica de pensar.

Segundo Jung o Homem não pode viver sem a fé...

Acreditando nisso, o que nossa consciência não pode aprender através dos sentidos, o homem cria em divindades.

Desde que o ser Humano existe, elevamos alguém ao estado de divindade, ou seja, endeusar ou deificar uma pessoa devido a alguma circunstância excepcional.

Muitos deles eram heróis nas Antigas civilizações do Egito, Grécia, Roma, China e até mesmo no Cristianismo.

Mas levando em conta a Psicoterapia, que o heroísmo esta em buscar o próprio Self, de fazer a jornada em busca da consciência plena, revelemos a importância da **Divindade Interior.**

Nenhum de nós é mais importante que o outro, porém cada um de nós tem uma importante contribuição a oferecer.

A maioria das pessoas tem medo do autoconhecimento, talvez pelo medo do desconhecido, ou o puro medo de se conhecerem.

Em consultório, deverá sentir-se segura de fazer essa jornada.

Devemos ensinar, guiar nosso Cliente a sair dos comportamentos e pensamentos negativos e creditar a devida importância a Divindade Interior, ao seu eu em absoluto.

Quem sabe acompanhando o pensamento budista do Samsara, que atravessando o reino dos sofrimentos e frustrações tendo uma boa conduta nos libertaremos e atingiremos o estado de total aceitação.

A ciência emprega todos os esforços para desmitificar as derradeiras crenças do Homem. Fomos reduzidos a um bio-robô, sem alma.

A imagem do Homem desprovido de alma (consciente), desenvolvida pelas ciências materialistas, destruíram a base da Cultura Humana, devemos fazer o resgate da alma, sentidos e sentimentos.

Devemos ter um olhar, exatamente, o contrario do que é feito nos dias atuais dentro da “Medicina Convencional”.

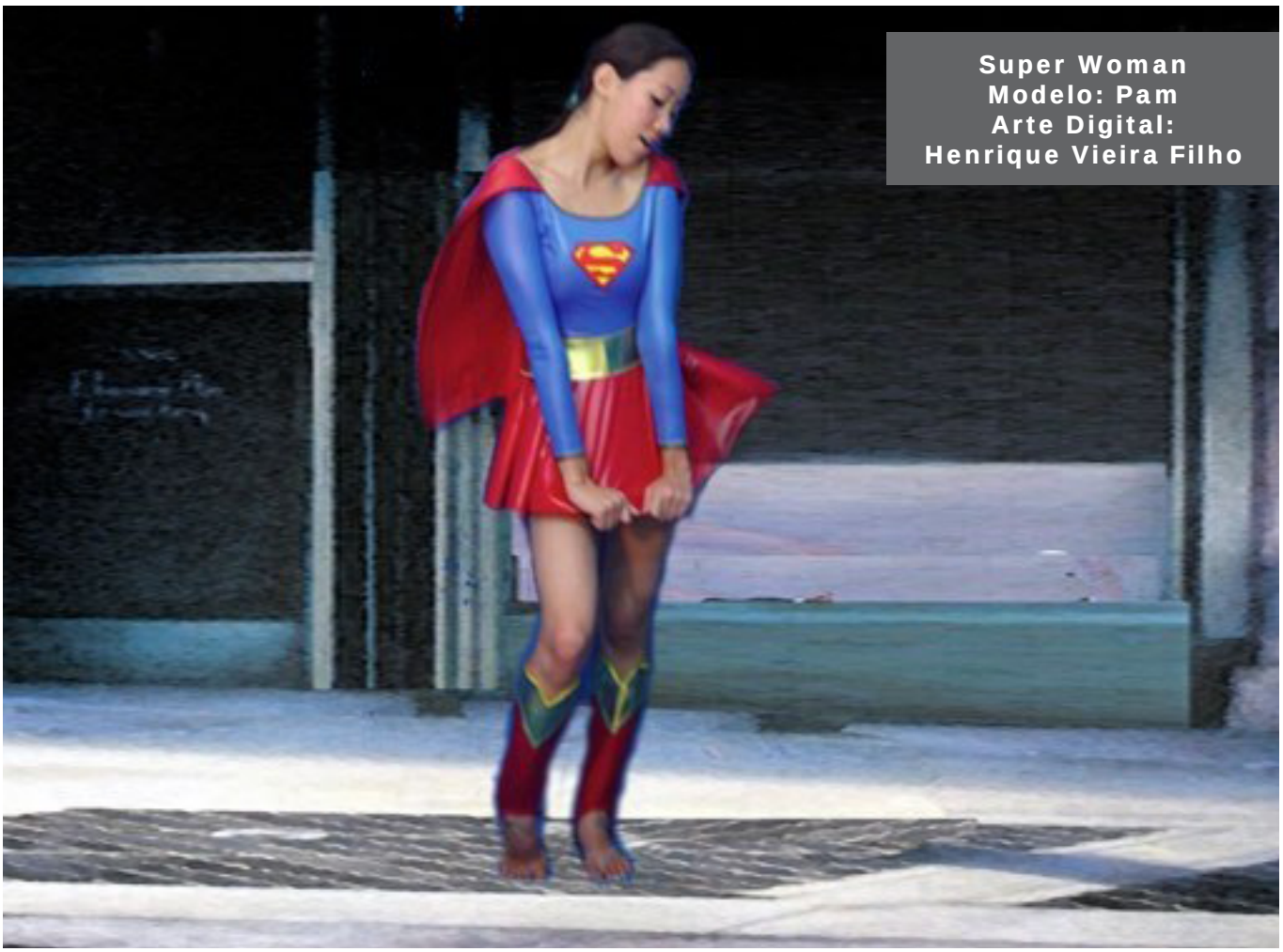
Não deve ter padronização nos atendimentos, mas que cada caso seja analisado com características próprias.

Jung em suas teses, classificou os tipos gerais de disposição para Introvertido e extrovertido.

Na extroversão, a energia da pessoa flui de maneira natural, quanto que na Introversão a pessoa direciona essa energia para o seu mundo interno.

Segundo o próprio Jung, nenhum ser Humano é exclusivamente introvertido nem extrovertido...

Com isso em mente podemos afirmar que o equilíbrio dos dois tipos seria a realização máxima.



Super Woman
Modelo: Pam
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

FABIANA DE MATOS VIEIRA
Terapeuta Holística - CRT 48739

www.fabianamarinho.terapiaholistica.com.br

Trabalha com as seguintes Técnicas:

REIKI E PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

ÁGUA, FONTE DA ALMA

Água Viva
Modelo: Amanda
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

É inegável a importância da água para a existência no planeta.

Apoiados pela Biologia, pode-se afirmar com certeza quase que absoluta que a vida teve origem na água.

Reune propriedades invejáveis como ebulição, vaporização, tensão, ionização, além de ser também um excelente solvente.

A água é aceita em diversas tradições, a grega por exemplo a acolhe como sendo o primeiro elemento do ciclo da vida:

Água, terra, fogo e ar.

Já na Alquimia é aceita como o segundo elemento, estando atrás do elemento Terra,

Também é associada ao Temperamento Fleumático (linfático) tendo o frio e do úmido como características; relacionado ao sentimento.

Tendo a água como representante das emoções, graficamente é transcrita por linhas ondulares cuja correspondência vemos nas ondas do mar.

Todo o conhecimento religioso e espiritual indiano, concentrado nos Vedas, sendo por eles chamada de "mâtrimâh", ou a mais materna, representa a fonte de vida, fertilidade, pureza do corpo e do espirito.

É associada a origem da vida onde se extrai a idéia do nascimento e renascimento.

A exemplo disso temos o "renascimento" (batismo) de Jesus a beira do Rio Jordão, foi meio de transformação, purificação e iniciação ao ser escolhida pelo Espírito Santo.

Temos a tradição judaíca que elege a água como simbolo de felicidade da vida, da família, do amor e da fertilidade.

Literaturas dão conta que para a Maçonaria, quando da iniciação, a Água é o terceiro elemento, precedido pelo elemento Terra e tendo o Ar e o Fogo como subsequentes.

Traduz também a purificação, a limpeza das impurezas do homem.

Os quatros elementos eram relacionados as quatro fases da vida: Infância (Terra), Adolescência (Ar), Idade Madura (Água) e Velhice (Fogo).

Há também de se crer que o homem não é tão somente composto de Corpo e Alma, mas sim de quatro partes distintas e cada uma delas é representada por um elemento: Spiritus (Fogo); Animus (Água), Mens (Ar), Corpus (Terra).

Também para os muçulmanos á agua é o terceiro elemento, contudo esta vem após o Ar e do Fogo e antes da Terra.

A representativade encontra-se na própria evolução espiritual do homem, este ao se deparar com o vazio da vida (Ar), da recusa (Fogo), entende a realidade por meio da imagem fluída (Água) seguido-se a realidade sólida (Terra).

Já no Taoismo, a água corresponde à sabedoria feminina Yin, representa a passividade, a noite, o frio.

Oposta ao elemento Fogo, o masculino Yang, atividade, o sol, luz, quente, penetração.

Juntos são a totalidade equilibrada em dois pólos.

As representações simbólicas são muitas, mas três aspectos predominam: fonte de vida, meio de purificação e renascimento.

Mergulhar em águas e reemergir é adquirir novas forças, a água é um canal de purificação, pela virtude dissolve as mágoas, lava os pecados.

Volumes grandes e revoltos de água denotam desastres, já as águas tranquilas denotam paz e ordem.

Energias inconscientes, motivações não reveladas também cabem como simbologia da água.

Para Freud, quedas e nela inclusas as quedas d'agua, é indicador de angustia e o desejo secreto de livrar-se do problema.

Interessante quando nos deparamos com a cachoeira, onde montanha e água se contrapõe, tal qual o Yin e o Yang, dois movimentos opostos, o descendente e o dinamismo da água com o ascendente e a indiferença da montanha.

A cachoeira é o símbolo da impermanência, pois é em consequência dessa que há a evolução ou recriação. Note que a cachoeira permanece mas em hiptóse alguma é a mesma água que jorra. Cada gota d'agua que compõem a cachoeira tem renovação constante.

Não raro, profissonais que adotam a Cristalterapia em seus atendimentos, utilizam-se da força energética das cachoeiras para a limpeza, energização e reprogramação dos cristais, livrando assim as pedras de energias positivas e negativas com a qual tiveram contato.

O processo de limpeza consiste em banhar o cristal em águas límpidas pelo tempo que a intuição desejar. Já para recarregar que tal aproveitar a energia do sol e deixá-lo exposto em especial no período da manhã até meio dia.

Claro que há outras formas de limpeza e energização, mas com certeza esta trará benefícios igualmente ao portador da pedra, que desfrutará da beleza, paz e bem estar ao compartilhar um belíssimo local ao pé de uma cachoeira.

Quadro:
A Insensatez Juvenil
Arte:
Henrique Vieira Filho

MARIA DE FATIMA RODRIGUES
Terapeuta Holística - CRT 38464

Atende com ARTETERAPIA, TERAPIA FLORAL e PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

www.fatima.arteterapeuta.com.br
fatima@arteterapeuta.com.br

Livroteca

A Livraria da Terapia Holística

www.livroteca.com.br

contato@livroteca.com.br

0300-8888888

pagseguro 12x VISA 12x 12x 12x 12x Hipercard 18x

A Revista Oficial da Terapia Holística

Revista TH

Abril/ Maio - 2016
42ª Edição - Ano V

FOTOGRAFIA
COMO RECURSO NA TERAPIA

PSICOTERAPIA E ARTE

RAZÃO E DECISÃO

PEDRAS E CRISTAIS
PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

ÍNDICE

04 A Fotografia Como Recurso Na Terapia

07 Vibrações Positivas Para Seu Consultório

10 Cristais e Pedras

14 Razão E Decisão

17 A Psicoterapia E A Arte

Capa: Índia Urbana
Modelo: Amanda
Arte Digital: Henrique Vieira Filho

Editorial

É com grande prazer que publicamos esta que é a **42a Edição Online da Revista TH, a Revista Oficial da Terapia Holística**.

Que tal mais Arte em seus consultórios ? Esta é a proposta em "**A Fotografia Como Recurso Na Terapia"**.

"As Vibrações Positivas E Seu Consultório" é o Artigo que nos lembra de recursos como Aromas e Cristais, para melhor o ambiente de trabalho.

O Artigo **"Razáo E Decisão"** apresenta subsídios para a tomada de decisões, tanto na vida pessoal, quanto profissional.

Já o tópico **"A Psicoterapia E A Arte"** nos apresenta a pintura como porta de acesso ao inconciente e sua aplicação à Terapia.

"Propriedade das Pedras e Cristais" é a pauta de nossa colega Celi Coutinho, resgatando mais este recurso do arsenal de técnicas da nossa Profisssão.

Nossos votos de excelentes leituras para todos !

Henrique Vieira Filho
Jornalista Responsável
MTB 0080467/SP

Edição, Diagramação, Ilustrações e Jornalista Responsável
Henrique Vieira Filho

Organização
SINTE
Sociedade Internacional de Terapia

Homepage
www.revistath.com.br

Contato
www.sinte.com.br
contato@sinte.com.br

Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística

Alameda Santos, 211 cj 1403
São Paulo - SP CEP 01419-000
(11) 3171-1913

A FOTOGRAFIA COMO RECURSO NA TERAPIA

Recentemente, decidi somar duas de minhas paixões: a Terapia Holística e a Fotografia.

Na verdade, esta fusão já vem sendo realizada, com sucesso, em todo o mundo.

Esta proposta é conhecida pelo nome de **Fototerapia** e seus entusiastas fazem questão absoluta da distinção: fotografar, por si, é terapêutico; outrossim, apenas essa etapa não se trata de uma **TERAPIA**, em si.

O objetivo é utilizar a fotografia como mais um instrumento de acesso ao inconsciente de nossos Clientes.

Enquanto alguns conseguem "se abrir" com maior facilidade em nossos atendimentos, igualmente há aqueles que apresentam maior resistência em expor seus sentimentos, em contar sobre sua vida...

Não raro, mesmo os que se dispõem a interagir, nem sempre conseguem ir além das histórias de rotina, mantendo-se nos limites superficiais de cada pauta.

Justamente para superar estes obstáculos é que necessitamos de caminhos tangenciais, que contornem a resistência do racional, preferencialmente algo lúdico.

Por exemplo:

Perante a natural dificuldade de uma criança em nos contar sobre o que ocorre em sua família, possivelmente obteremos mais dados para trabalhar, se lhe fornecermos brinquedos que "espelhem" papéis (pai, mãe, irmãos, etc...) e observarmos como a "brincadeira" se desenvolve, qual o "comportamento" de cada personagem, quais histórias serão contadas...

A Fotografia vem sendo utilizada para fins semelhantes e com ótimos resultados.

O **Terapeuta Holístico** pode contar com um estoque de imagens significativas, tais como estereótipos de figuras parentais (pai, mãe, avós, tios...), de animais de estimação e/ou representativas das mais diversas emoções (alegria, medo, raiva, tristeza...) e situações arquetípicas da vida (trabalho, família, casamento, velório...).

Uma das possibilidades é orientar o Cliente a analisar e selecionar qual mais lhe agrada ou, ao contrário, a que mais lhe perturba.

Por meio de exercícios de imaginação ativa, estimulamos a que se observe quais emoções estas fotos despertam e que se crie histórias, contextos...

Desta forma, o Cliente estará contanto sobre si mesmo, projetando seu psiquismo na interpretação pessoal das imagens.

Outro caminho, que depende da pré-existência, é trazer à terapia, álbuns de fotografias pessoais:

Fotos da infância, reuniões de família, viagens, filhos, animais, paisagens...

Afinal, se foram preservadas, há grandes chances de conter cargas emocionais, que podem ser saudavelmente revividas, em ambiente de consultório.

Inúmeros **Fototerapeutas** internacionais se utilizam da alternativa de incentivar seus Clientes a fotografarem tudo o que lhes despertar a atenção (positiva ou negativamente...) e trazer às sessões, para servirem de "espelhos" do momento emocional.

Há alguns anos, solicitar tal "lição de casa" seria difícil e custoso, mas, nos dias de hoje, em plena "era do *self*", basta um simples celular com câmera para ter à mão mais este recurso terapêutico.

Afinal, não buscamos qualidade técnica nas fotografias, mas sim, o quanto de **EMOÇÕES despertam**.

Minha contribuição pessoal a este já vasto leque de opções terapêuticas é o de fotografar TAMBÉM no próprio consultório.

É um recurso interessante para casos onde a auto-imagem está distorcida, como por exemplos, pessoas que se percebem excessivamente magras e/ou gordas, ou que não encontrem beleza física em si...

Muitos sequer se reconhecem nas fotos, especialmente ao escondermos o rosto...

Somo a "**teatralidade**" como mais uma opção nas sessões fotográficas (e também terapêuticas...), disponibilizando fantasias que representem entes mitológicos e/ou esteriótipos de nossa sociedade.

O Cliente escolhe as que mais lhe chamaram e atenção e veste, tanto a roupa, quanto a Personagem, sendo estimulado a vivenciar as emoções que a fantasia desperta e criar histórias relacionadas.

Estes procedimentos lúdicos, somados à sessão fotogrática (ou de vídeo...) se mostram ótimos instrumentos a driblar a "censura" do racional, possibilitando à pessoa atendida expor sobre si mesmo, espelhando parte de seu inconsciente com bem menos resistência.

Enfim, como podem constatar, existe mais esta diversidade de ferramente terapêuticas a somar ao já vasto leque de técnicas de que dispomos como **Terapeutas Holísticos**!

Diz a lenda que os povos primitivos temiam as fotografias, supondo que suas almas seriam capturadas...

Talvez existe alguma verdade nesta tese !

Pois, ainda que todos sabemos que não "prende" nada...

Eu tenho a certeza pessoal de que espelha, SIM, o estado psíquico de cada momento...

E que, justamente por isso, podemos incluir a **Fototerapia** como mais uma técnica muito bem vinda à **Terapia Holística** !

Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001,

é autor de diversos livros da profissão, ministra aulas na **CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística**.

contato@sinte.com.br (11) 3171-1913

A Defesa Ametista
Modelo: Hannah
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

A VIBRAÇÃO POSITIVA EM SEU CONSULTÓRIO

O consultório é um local que exige atenção para mantê-lo sempre em equilíbrio.

Os Aromaterapeutas sabem que, ao colocar um aroma de alecrim e fazer uso de incensos de cânfora, e/ou alfazema, vai limpar e purificar o ambiente.

Mas, não é o suficiente para manter o equilíbrio harmonioso do local.

Além de sempre ter aquele Cliente que é mais sensível e não suporta o cheiro de incenso.

E, digam de passagem, realmente o incenso enchendo o local de fumaça no momento de um trabalho psicoterapêutico, por exemplo, não é nada agradável e nem viável.

Porém, no entra e sai de cada Cliente, é inevitável que o ambiente empregne de energias de todo porte,

Então, o que fazer para que no fim de um dia de trabalho o seu espaço esteja limpo e você não termine seu dia com sensação de desgaste?

Eu sei que a maioria tem a consciência de que fazer a limpeza tradicional, lavar, tirar pó e etc, não é o suficiente.

Mas, nem sempre sabem o que fazer, além do básico incenso e rechôs aromáticos, exceto os reikianos que fazem uso de aplicações de Reiki para limpar, purificar e imantar o ambiente.

Tem. ainda, a questão de que não é todos os dias que se tem tempo de limpar energéticamente um consultório.

O que fazer para tê-lo harmonioso sem dispender de tantas energias diárias para limpar e depois atender com tranquilidade?

Meu intuito com este artigo é acrescentar ao conhecimento já adquirido, algumas outras formas interessantes.

Lançando mão de várias técnicas ao mesmo tempo, de forma harmoniosa e sincrônica a fim de manter a vibração positiva do consultório, sem ficar diariamente preocupados com este quesito. O uso de pedras, cristais, aromas, plantas será bem interessante, além de ser um conjunto bem completo de harmonização do ambiente terapêutico.

Descrevo, então, como compor um elemento completo de vibração contínuo em seu consultório

Componentes:

Uma druza de ametista, uma de tamanho mediano está ótimo (de aproximadamente 10 cm de diâmetro).

Um cristal da cor fumê de ponta de pelo menos 10 cm de comprimento.

Uma druza de cristal puro, de tamanho mediano também.

Uma pedra de quartzo rosa bruta com 10 cm de diâmetro.

Programação:

Para programar, “imante” uma por vez, com imposição de mãos.

Procedimento:

Coloque em seu colo uma de cada vez, e visualize os atributos como segue.

O cristal fumê para receber as energias negativas e guardar, então imante para limpeza.

A druza de ametista programe para vibrar energias de purificação para quem entra no recinto.

A druza de cristal deve ser programada para emanar em seus raios as energias de calma e sabedoria.

O quartzo rosa deve ser programado com o seu amor mais puro, para que cada pessoa que adentre em sua sala, possa receber essa energia e sinta-se aconchegada no ambiente.

Como dispor no ambiente:

O cristal de cor fumê deve está próximo da porta com a ponta virada para fora.

Logo que adentre ao consultório deve está a druza de ametista, preferencialmente à esquerda.

A druza de cristal e o quartzo rosa, você deverá sentir onde deve colocá-las e em pontos diferentes na sala.

As pedras e cristais devem ser semanalmente colocados por duas horas no sal grosso e depois lavadas abundamente em água da torneira e secá-las, e programá-las novamente.

Planta:

Sugestão é a zamiukuka, uma planta resistente, que não necessita de água todos os dias e recicla as energias da sala facilmente, não tem cheiro algum, portanto, confortável ao Cliente.

Aromas:

A sugestão é macerar no álcool de cereal: 20 ml de alecrim, 20 ml de alfazema, 5 ml de canela, 5 ml de cravo, 20 ml de mangerona para 600 ml de álcool, 100 ml de água. *****

Macere por um período de 10 dias no escuro e depois utilize em borrifador no consultório, sempre entre um Cliente e outro.

Se o aroma ficar muito forte coloque no borrifador água pura na proporção de 1/3 e acrescente o perfume macerado, pronto é só borrifar este execelente aromatizador e purificador.

Espelho:

Mantenha sempre um espellho de preferência de frente à entrada da porta.

Assim, as energias de intenções ao invés de impregnar nas paredes serão direcionadas e guardadas no reflexo do espelho, que pode ser limpo com um pouco de água com a mesma composição aromática periodicamente, ou uma solução de anil.

Pronto, simples e fácil de manter o equilíbrio da sala !

Longe dos miasmas produzidos do próprio efeito de cada Cliente que chega e despeja, choro, tristezas, angústias e lamentações, pois serão filtrados por esses componentes e não impregnando nas paredes e nem sobrecarregando seus ombros, que deixa cansaço e às vezes provoca até dificuldade para dormir.

O simples fato de sermos **Terapeutas Holísticos** e de fazermos meditações diariamente, não é o suficiente para manter o ambiente em condições de abarcar o que se é proposto sem prejudicar o local onde estamos localizados ou a si próprios.

O ser humano é composto de energias antes de serem corpo físico, portanto ignorar que o ambiente e as paredes não fiquem cheios de energias densas, certamente é um descuido.

A **Terapia Holística** é cuidar do ser, de si e do ambiente.

*** Nota da Redação:**

A maceração referida tem que ser exclusivamente para uso pessoal, sem nenhuma intenção de comércio, nem doação a terceiros.

Celi Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270,

é autora de vários livros e atua com Terapia Ayurvédica, Numerologia, Yôga dos Números e Terapia Tântrica.

www.celicoutinho.com.br

CRISTAIS E PEDRAS

Os Cristais crescem literalmente num ambiente mineral caótico, porque sua função é favorecer o equilíbrio.

Por isso naturalmente favorecem para restabelecer o reequilibrio de um ambiente pessoal, empresarial ou corporal contribuindo para o restabelecimento do fluxo natural do campo energético.

Os cristais amplificam, armazenam, transmitem e transmutam energias. Podem ser colocados em casas, escritórios, locais de trabalho, áreas de lazer. São perfeitos para reduzir os efeitos nocivos da radiação de microondas, telefones celulares, televisão e telas de computador.

Eles podem acalmar as energias em uma sala fazendo seu ambiente mais calmo, ou energizado.

Eles podem aumentar o seu foco e estimular a criatividade.

Todo cristal deve ser limpo, antes de utlizá-lo. E o método mais simples e rápido é o sal grosso.

Basta preencher uma tigela preferencialmente de vidro com sal marinho (ou sal de cozinha) e coloque seus cristais diretamente no sal.

Eles devem ser deixados no sal durante várias horas, durante a noite ou ate mesmo durante vários dias, logo após este procedimento deve ser enxaguados com água corrente fria para remover qualquer sal restante.

Após o uso, o sal deve ser jogado fora e nunca reutilizado porque terá absorvido as energias negativas e indesejadas.

Este método é adequado apenas para cristais e druzas, nem todas as pedras podem ser utilizadas neste método.

Depois de limpo os cristais devem ser energizado ou programado.

Para energizá-lo. Você pode colocá-lo exposto ao sol e ou sob o luar. E eles naturalmente estão prontos para modificar a energia de um ambiente.

Importante saber que períodicamente os cristais devem ser limpos, portanto é aconselhavel, limpá-los e energizá-los semanalmente.

Os cristais podem ser programados, é o que chamamos de cristal pessoal.

Escolha o cristal que lhe chama a atenção. Proceda na limpeza e na energização. Pense no que ele seria importante para você no momento.

Sentindo na energia que ele está emanando. Agora é so sentar numa posição confortável, em estado de meditação, com incenso de sua escolha, incense-o com a mente de possuí-lo. Coloque-o entre as palmas de sua mão.

Feche-o e imagine ele cheio de energias produzindo o que deseja.

E pronto, mantenha-o com você. Não deixe exposto. Mantenha-o enrolado num pano e sempre que puder deixe-o junto de seu corpo.

Ele pode ser programado para a saúde, para equilibrio energético e proteção.

O uso com os minerais não se detem apenas nos cristais. É amplo e vasto o uso das pedras em geral.

O uso das pedras é denominado de Gemoterapia é uma forma bem interessante de reequilibrio.

A terapia com as pedras realizam certas vibrações que, quando enconstado na aura de uma pessoa, tem o efeito de mudar o campo aurico.

Acredita-se que a aura humana consiste em nove cores, a saber: violeta, anil, azul, verde, amarelo, laranja, vermelho, infravermelho e ultravioleta.

Qualquer deficiência ou excesso destas cores perturba o equilíbrio energético do corpo levando ao desequilíbrio.

As pedras e cristais tem a propriedade de restaurar o equilíbrio à composição original dos nove cores.

As pedras transmitem em comprimento de onda específico para o corpo, que converte estes raios numa forma de produto químico que o corpo pode utilizar para melhorar o seu funcionamento, tanto a nível físico, emocional, como energético.

Há evidências que mostram que as propriedades de uso de equilibrio das pedras foram reconhecidas, em civilizações egípcias e no período védico na Índia.

Arqueólogos encontraram evidências de mineração sistêmica de pedras preciosas no Egito mais de 7000 anos atrás, bem como no Vale do rio hindu e no Afeganistão.

Os Vedas são reconhecidos como a autoridade sobre gemas, a sua descrição, potências e prescrição para utilização efetiva.

De acordo com os Vedas, os desequilíbrios poderiam ser tratados de modo direito, quer através do uso de gemas sobre a pele ou usá-los como um ingrediente para fazer poções para ser tomado internamente.

Até mesmo as pedras usadas pelos reis e rainhas não eram apenas para decoração.

Eles adornavam as coroas da realeza principalmente pelos os seus poderes ocultos.

Por ser capaz de influenciar os poderes da natureza e do aumento da riqueza, poder e popularidade do portador.

De acordo com os sábios em tempos antigos, pedras preciosas também tem a capacidade de desviar influências planetárias negativas, por isso utilizado no sistema da astrologia ayurvedica como talismã dentro da regencia planetária.

Algumas pedras preciosas e suas propriedades:

Âmbar - Ajuda a levantar a estima e abrir energias para a felicidade.

Ametista - Fornece elevação espiritual.

Água-marinha- auxilia para lidar com situações difíceis na vida.

Coral - Fortalece a base emocional.

Diamante - Aumenta a clareza pessoal.

Esmeralda - Útil para o equilíbrio físico e emocional.

Jade - Cria uma sensação de relaxamento e calma e, assim, reduz a tensão.

Lapis-lazuli - Bom para estabelecer uma conexão entre o coração e a mente, exelente para meditar.

Ônix preto - Ajuda a mudar maus hábitos.

Opala - Amplia a perspectiva, permitindo ver todas as possibilidades em uma situação.

Quartzo rosa - Dá equilíbrio emocional e nos permite expressar nossas emoções melhor, bem como acalmá-los.

Rubi - Abre o coração e ajuda a superar o medo.

Safira - Proporciona clareza mental.

As pedras devem ser lavadas e também colocadas sob o luar ou energia

Existe uma pedra chamada celenita que produzem a limpeza natural das pedras e cristais.

Faça o uso de pedras e cristais com exercicios de meditação para sentir o efeito e usufruir da qualidade que as pedras e os cristais proporcionam.

Tese a sua sensibilidade fazendo o uso da mesma de forma intuitiva.

Faca isso as colocando em seu Chakra a partir do básico.

Coloque uma pedra que seja de cor vermelha sob o pubis.

Concentre-se na pedra e no ponto associado ao Chakra e imagine que a área que está sendo banhado por uma forte cor vermelha pura.

Imagine isso como um pequeno vórtice de energia, agitando ao redor da pedra e dentro de você.

Ver e sentir a energia benéfica emanando de dentro da pedra sendo absorvido pelo organismo.

Sinta por cerca de 30-60 segundos concentrando e visualizando a energia da cor vermelha.

Agora, passe para o próximo chakra com uma pedra na cor laranja, colocando-a no ponto de quatro dedos abaixo do umbigo associado ao Chakra energético e repita o mesmo processo com a sua cor laranja.

Complete este processo, por sua vez, no terceiro chakra correspondente ao plexo solar.

Coloque uma pedra verde e visualize a cor verde.

Em seguida, escolha uma pedra rosa, que pode ser um quatzo rosa e imagine a cor rosa entrando no chakra cardiáco.

Observação: o ponto é no meio do peito, entre os mamilos.

Em seguida coloque uma pedra azul no laringeo, um dedo abaixo do pomo de adão.

E por último uma pedra violeta no entercilho correspondente ao chakra da visão, entremeio as sombrancelhas.

Você, se assim desejar, pode fazer um cerco em volta de onde deitará com alguns cristais, não é necessário serem muitos.

Apenas uns três de cada lado do corpo, um em cada sola dos pés e outro na altura da cabeça.

Após dispor as pedras em cada chakra, agora é o momento de relaxar, ouvindo uma música suave e sentindo o fluxo das energias das pedras.

Faça isso por tempo suficiente sem dormir, apenas relaxe, sente que vai dormir, retire tudo e se levante.

Não é necessário fazer mais que 20 minutos. Faça o programa de música de 20 minutos com sinos no final, para retirar da fonte de relaxamento e não correr o risco de adormecer profundo.

Tome algumas respirações profundas, mova os dedos das mãos e pés, abra os olhos e esticar o corpo, suavemente.

Agora você concluiu sua Meditação Chakra !

Com este sistema de meditação, você poderá experimentar a força dos cristais e das pedras, promovendo um requilibrio energético, deixando com a calma e a serenidade fazer parte do seu cotidiano.

Lembre-se de limpar seus cristais regularmente para os melhores resultados.

Celi Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270,

é autora de vários livros e atua com Terapia Ayurvédica, Numerologia, Yôga dos Números e Terapia Tântrica.

www.celicoutinho.com.br

Indecisão
Modelo: Hannah
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

RAZÃO E DECISÃO

A razão pode ser definida como sendo a habilidade natural ou adquirida, que o ser humano usa para fazer, avaliar, julgar, estabelecer relações lógicas, conhecer, compreender e raciocinar, ou o bom senso, o juízo e a prudência.

A razão, muitas vezes, é fundamentada no vasto alicerce das sensações agradáveis e conduzida por pensamentos que levam em consideração a si e aos outros.

DoValle (2006) afirma que “Tudo, afinal toma novo sentido quando temos conhecimento da utilidade da experiência neste mundo.

Começo a ansiar pelo tempo em que os seres humanos tenham a necessária visão sobre si mesmos, sua origem, seus rumos, sua destinação e que sejam capazes de passar isso para seus filhos.

Qualquer pessoa sem noção de si torna-se um perigo potencial.

Decididamente, acredito que a razão de nossa vida no corpo físico seja o exercício, ainda que de certo modo involuntário, do trabalho." (1)

A razão é a bússola que nos orienta para os prováveis acertos em nossas decisões, entretanto, se ultrapassarmos o limite do equilíbrio racional, surge o medo e a decisão que ele nos remete é a de não decidir nunca.

Observar as coisas baseado exclusivamente na razão, considerada como única autoridade quanto à maneira de pensar e/ou de agir pode conduzir à agitação mental caótica.

A nossa agitação mental caótica é identificada por Benson & Stark (1998) como "mente de macaco":

"Como o macacos que saltam de galho em galho, nossas mentes muitas vezes pulam de pensamento para pensamento sem fazer nenhuma pausa".

Quando temos uma mente de macaco, a atividade excessiva do cérebro sobrecarrega o sistema, tornando difícil a concentração, o aprendizado de novas coisas e o sono.

Como os músculos são constantemente instruídos a reagir desse modo, finalmente se habituam a esta situação e não apenas quando há tensão.

Esta tensão muscular envia sinais ao cérebro sobre seu sofrimento, eternizando um ciclo vicioso de mobilização física, sem possibilidade de alivio à vista. (2).

A razão também pode ser considerada como sendo o limite do pensamento consciente que pode ser percorrido para encontrar o que é autêntico, genuíno, legítimo ou bom e expresso de alguma forma.

Quando precisarmos tomar decisões racionais, por mais extenso que seja nosso conhecimento sobre o assunto, devemos afastar a ansiedade e refletir o máximo que pudermos para não termos receios de fazer o que é necessário.

As decisões racionais na esfera pessoal e profissional dependem também de percepções e referenciais indicadores para a execução da ação planejada.

Sempre haverá uma solução para os problemas ou desafios que se nos apresentam, entretanto, nós mesmo é que devemos descobrir a solução, ou seja, devemos fazer a nossa parte.

Michael (2000) afirma que:

"Essa imensa e constante concentração na consciência do eu, de que precisamos para manter a nossa integridade única e nossa identidade pessoal é natural para o que somos e onde estamos". (3)

Por sua vez, a decisão tem como ato ou efeito, o desembaraço, a disposição e a coragem para fazer.

Os comportamentos nas decisões e ações, muitas das vezes são conduzidos pelas emoções, ou seja, nem sempre o que fazemos é necessário.

A decisão também reflete atitude de enfrentamento das opções racionais ou emocionais.

Muitas vezes nos afastamos de uma atitude emocional, entretanto, a todo instante tomamos decisões racionais ou emocionais de modo automático e rotineiro.

Nossas decisões emocionais são constituídas pelas emoções passageiras do dia-a- dia ou pelo resultado de emoções passadas onde a maioria dos conflitos mentais tem origem.

Nietzsche dizia: “Mantenho também a fenomenalidade do mundo interior: o que nos torna sensível na consciência, foi antes preparado, simplificado, esquematizado, interpretado.” (4).

Se interpretarmos que nossas decisões emocionais abrigam em si a capacidade para ativar o resultado de emoções passadas, é imprescindível que tenhamos feito o registro mental da experiência, pois dessa forma, teremos a garantia de que a mente foi estimulada para uma representação da memória com a qual teremos as condições para realizar a ação pretendida.

Neste caso, a ampliação o autoconhecimento torna-se imperiosa.Segundo Wollheim (1974) de acordo com Freud, a consciência, tal como a percepção, é exclusiva da memória.

O conteúdo da consciência está, de um modo geral, repartido em dois grupos. Por um lado, temos o conteúdo sensorial ou perceptual e seus derivativos, os quais incluem, para Freud, não só as recordações mas também coisas tais como pensamentos e desejos; e por outro lado, temos o prazer e o desprazer. (5)

A decisão é um reflexo da razão, entretanto, a decisão poderá está intimamente ligada com a razão ainda que no sentido inverso, ou seja, compensando a mobilização de forças físicas, intelectuais ou morais para vencer as resistências e as dificuldades para atingir alguma meta.

Os possíveis conflitos entre a razão e a emoção têm como ponto de equilíbrio a ampliação do autoconhecimento que catalisa a multiplicidade de mudanças apontando o momento oportuno.

(1) DoVALLE, L.A. A Razão da Existência Humana. Ed. Cultura Editores Associados. São Paulo-SP. 5ª Edição. 2006. Pg. 64
(2) BENSON HERBERT e STARK MARG. Medicina Espiritual. Ed. Campus. Rio de Janeiro-RJ. 10ª Edição. 1998. Pg. 113.
(3) MICHAEL RUSS. A Sala Mental dos Espelhos. Ed. Pensamento Ltda. São Paulo-SP. 9ª Edição.2000. Pg. 87.
(4) NIETZSCHE. Vontade de Potência – (parte 2). Coleção Mestres Pensadores. Ed. Escala. São Paulo-SP. Pg. 233.
(5) WOLLHEIM Richard. As ideias de FREUD. Ed. Cultrix. São Paulo-SP. 1974. Pg.55..

Raimundo Amim Lima Haddad - CRT 38326 - Terapeuta Holístico, trabalha com Reiki, Calatonia, I Ching, Florais, Terapia Corporal e Fitoterapia, dentre outras técnicas.

amimhaddad@amimhaddad.com

En_Corpo_r_Arte
Modelo: Amanda
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

A PSICOTERAPIA E A ARTE

”Arte é a expressão mais pura que há para a demonstração do inconsciente de cada um. É a liberdade de expressão, é sensibilidade, criatividade, é vida” (Jung, 1920).

Desde os primórdios da civilização humana o conceito de nos expressarmos através da pintura, esculturas, existe.

Sendo assim, fica bem claro e evidente que, trazendo esses elementos lúdicos e ao mesmo tempo tão pessoais à **Psicoterapia**, teremos um complemento ao entendimento de nossos **Clientes**.

Estes, por sua vez, também passam a conseguir participar do atendimento de uma forma mais palpável.

Principalmente nas primeiras consultas, muitas pessoas não conseguem conversar, sobre seus conflitos pessoais.

A **Arteterapia** agrega uma ferramenta, para projeção e análise, com a qual teremos uma oportunidade de experimentar novas possibilidades de integração, expressão e transformação em ambiente de consultório.

Margaret Naumburg, foi uma das pioneiras em **Arteterapia**, utilizando todos os estudos de Psicoterapia.

Trabalhou com seus Clientes uma forma bem simples e tão profunda de entendimento.

Umas das suas técnicas mais famossa consistia em usar grandes folhas de papel, solicitando que o Cliente escolhesse o material a ser usado, tintas, giz, lápis, e desenhasse ao redor da página, até ficar satisfeito.

Depois que o desenho é criado, o Cliente é então convidado a observar a obra de arte e tentar criar uma outra forma do rabisco.

O Cliente é incentivado a mover a página até que uma imagem seja encontrada. uma vez que uma imagem é vista no desenho rabisco, ou pintura, ele ou ela é convidado a colorir dentro.

Neste ponto, se o Cliente quer falar sobre a obra de arte enquanto criação, ele é encorajado a fazê-lo.

Com base nos estudos de Margaret, no processo de criação, podemos guiar nosso Cliente conforme ele desenvolve a obra de arte, seja ela uma pintura sobre o trauma específico ou até mesmo sobre uma situação cotidiana.

Fazendo a projeção de seus conflitos internos, materializando esses sentimentos, podemos, em muitos casos, ter mais eficácia no tratamento.

Afinal, se a pessoa pode desenhar: sonhos, medos, conflitos, memórias; ela também pode encontrar uma forma de expressão que não seja verbal.

Como Terapeutas, temos o compromisso com o nosso Cliente, razão pela qual devemos sempre ter em mente que os mesmo, são indivíduos únicos.

Que temos conhecimentos, estudo para melhor observa-los e analisa-los, porém nenhum conhecimento em matéria, será efetivo, se não observar e analisar individualmente.

Levando em consideração, que o Cliente é o centro de estudos/atendimento, um dos maiores instrumento de trabalho, seria o próprio Terapeuta, que no processo de criação e encontro do Cliente, estaria em total transformação e aceitação do mesmo.

Tendo a ponderação de não só ouvir o Cliente, mas também, durante a conversa e criação do desenho, observar se a história falada é a mesma história desenhada.

Verificar a relação e seu significado, de quem criou o desenho, e depois dessa mesma pessoa quando o observou concluído.

O maior debate sobre Arteterapia está nas separações bem distintas: **Arte em Terapia ou Arte como Terapia ?**

Janie Rhyne, notória Arteterapeuta, defendia que o valor terapêutico esta tanto no processo de criação, quanto nas possíveis reflexões e elaborações sobre os trabalhos realizados.

Seja na abordagem da Arte como Terapia ou em Terapia, não podemos negar que se tornou uma grande ferramenta para a Psicoterapia, graças à importância de obervação da singularidade de cada um, pela linguagem simbólica e análise da mesma.

Podemos verificar, que o ser humano é capaz de perceber, figurar, reconfigurar suas relações consigo e com os outros.

A Sinergia da Arte com a Psicoterapia, no processo analítico da pessoa como a sua forma de se expressar, integra o estudo ao lúdico.

E o mais importante: é uma fonte de aprendizado sobre si mesmo.

Faço o convite, para vocês tornarem-se os **artistas de suas próprias existências**.

FABIANA DE MATOS VIEIRA
Terapeuta Holística - CRT 48739

www.fabianamarinho.terapiaholistica.com.br

Trabalha com as seguintes Técnicas:

REIKI E PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

Livroteca

A Livraria da Terapia Holística

www.livroteca.com.br

contato@livroteca.com.br

0300-8888888

pagseguro 12x VISA 12x 12x 12x 12x 18x